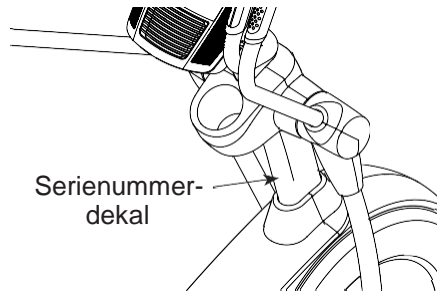


# NordicTrack® C 7.5

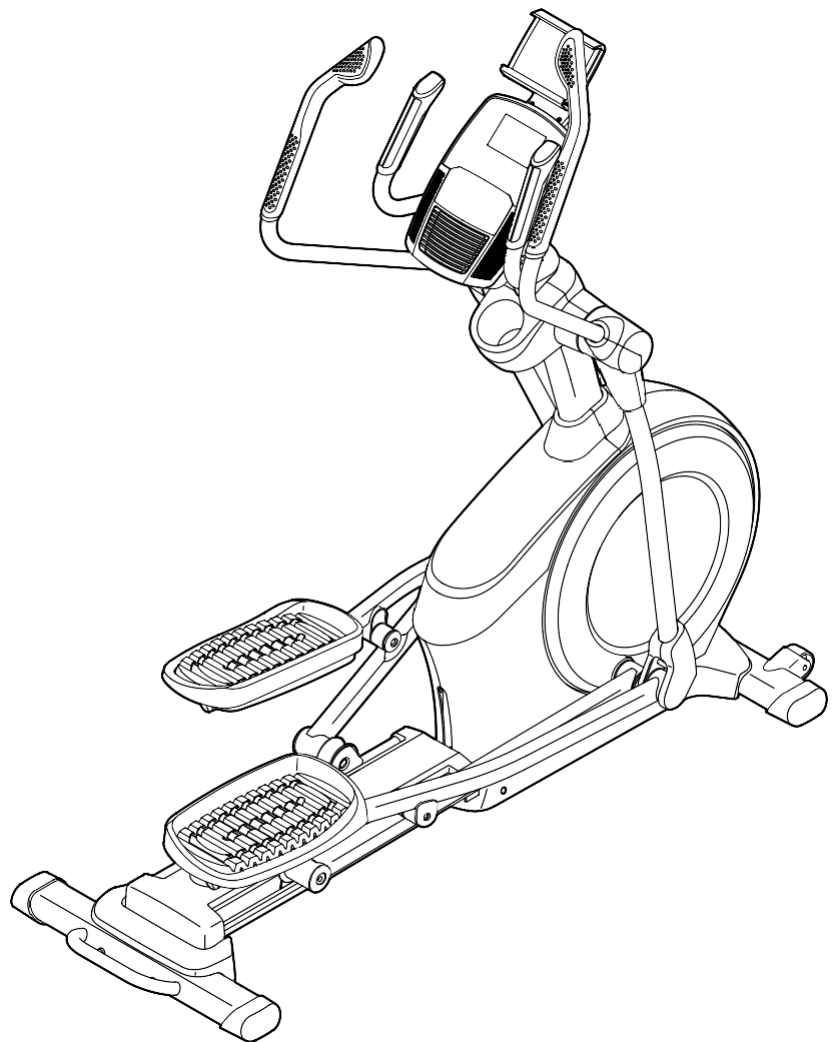
Modellnr.: NTEVEL89816.0

Serienr.: \_

Skriv serienumret i fältet ovan för framtida referens.



## SVENSK BRUKSANVISNING



### **⚠ OBS!**

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i bruksanvisningen innan du börjar använda träningsredskapet. Behåll

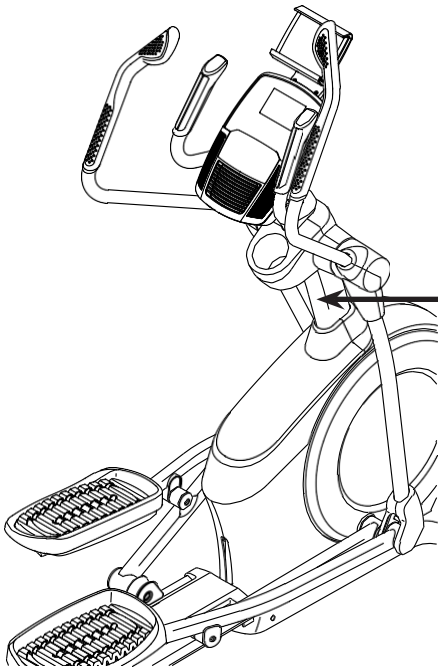
---

# INNEHÅLL

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| VARNINGSDEKALER .....          | 2  |
| SÄKERHETSFÖRESKRIFTER .....    | 3  |
| INNAN DU BörJAR .....          | 5  |
| SMÅDELAR .....                 | 6  |
| MONTERING .....                | 7  |
| DRIFT .....                    | 16 |
| UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING ..... | 27 |
| RIKTLINJER .....               | 30 |
| LISTA ÖVER DELAR .....         | 31 |
| ÖVERSIKTSDIAGRAM .....         | 33 |


---

# VARNINGSDEKALER



**⚠ WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 300 lbs / 136 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



# SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

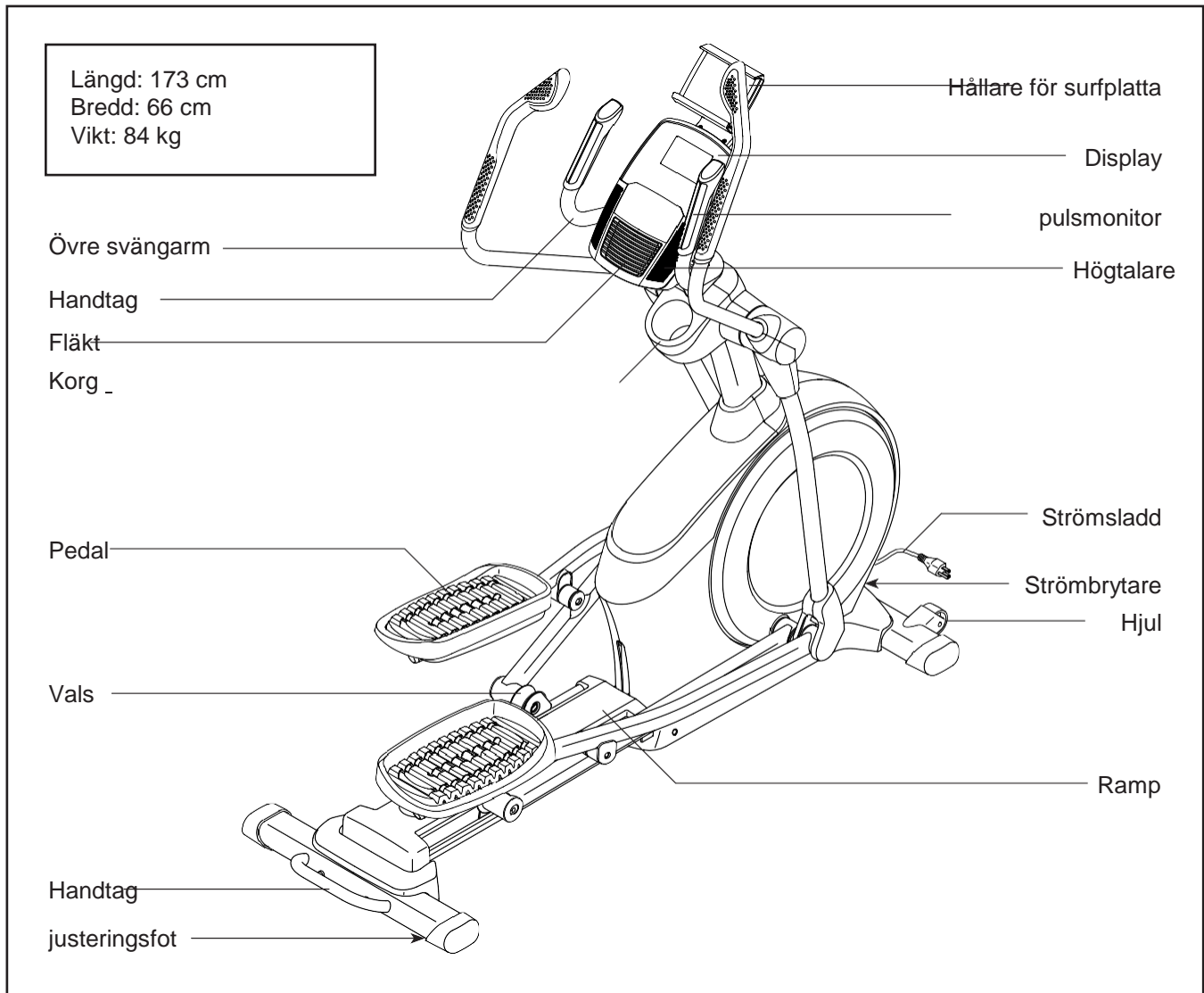
**⚠ OBS!** Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på maskinen innan du använder den.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
5. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i ett garage, i närheten av vatten eller utomhus, inte ens under tak.
7. Placera maskinen på ett jämnt underlag, med minst en meter fritt framför maskinen och 0,5 meter fritt på respektive sida. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
8. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt.
9. Anslut strömkabeln endast till ett jordat uttag.
10. Du får inte modifiera strömkabeln eller använda adaptrar till att ansluta kabeln till kontakter som apparaten inte är utvecklad för. Håll undan strömkabeln från varma ytor.
11. Använd inte enheten om strömkabeln eller kontakten är skadad.
12. **VIKTIGT:** Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
13. Låt aldrig husdjur eller barn under 13 år ha tillgång till maskinen.
14. Maskinens maximala vikt är 135 kg.
15. Använd lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
16. Håll i dig i handtagen när du stiger på, stiger av eller använder maskinen rent generellt.
17. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls.
18. Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul – pedalerna fortsätter att röra på sig tills svänghjulet stannar. Sänk hastigheten kontrollerat.
19. Håll ryggen rak när du använder maskinen – böj inte på ryggen.
20. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt den revolutionerande NORDICTRACK® C 7.5. Den här maskinen har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

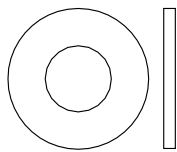
**Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.**



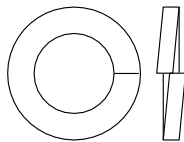
# SMÅDELAR



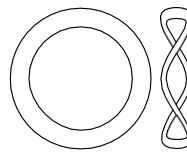
M5-bricka  
(94)-2



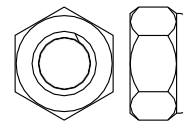
M8-bricka  
(97)-8



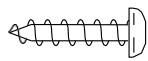
M10 delad  
bricka (105)-8



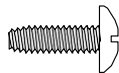
16 mm böjd  
bricka (54)-2



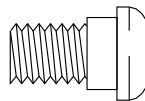
M8-låsmutter  
(102)-4



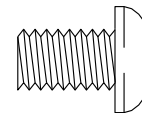
M4 x 16  
mm-



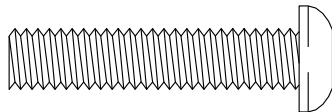
#8 x 12 mm-  
skruv (111)-4



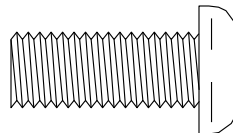
M8 x 14mm-  
skruv (79)-2



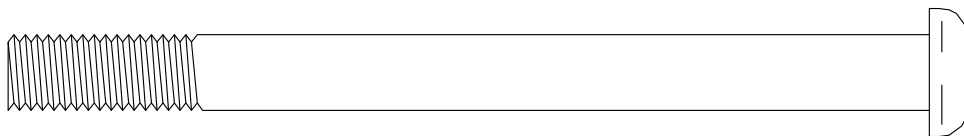
M8 x 13mm-  
skruv (82)-6



M8 x  
38mm-



M10 x 25mm  
skruv (99)-4



M10 x 122mm  
skruv (104)-4

# MONTERING

- Man behöver vara två personer

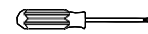
Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.

- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right".

- Se sidan 6 för identifikation av smådelar

Följande extra verktyg behövs:

Stjärnskruvmejsel



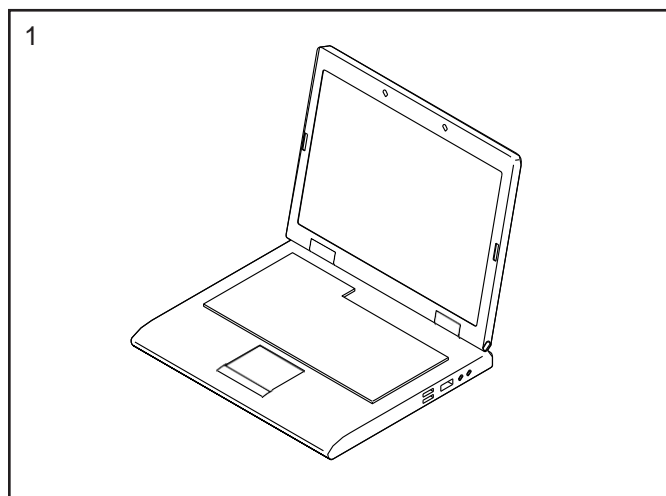
Gummiklubba



Monteringen kan gå enklare om du har en skiftnyckel. Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

## 1. Registrera din produkt på [www.iconsupport.com](http://www.iconsupport.com)

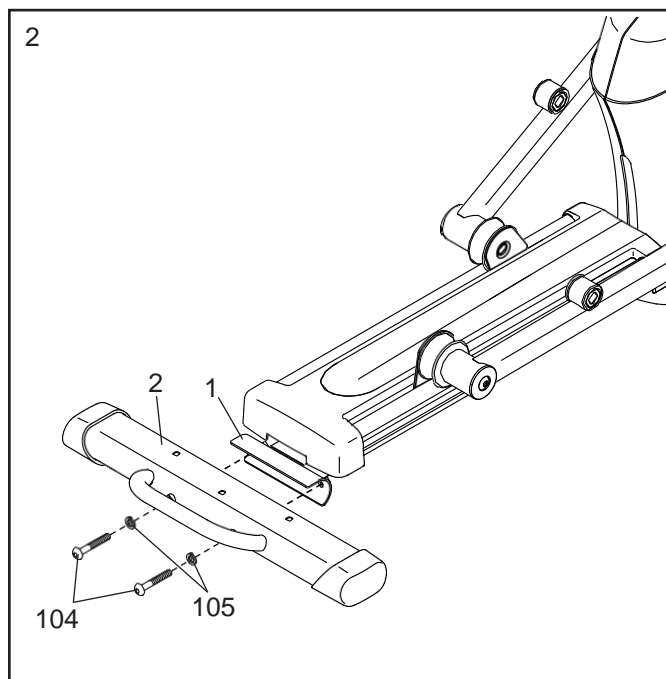
Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.



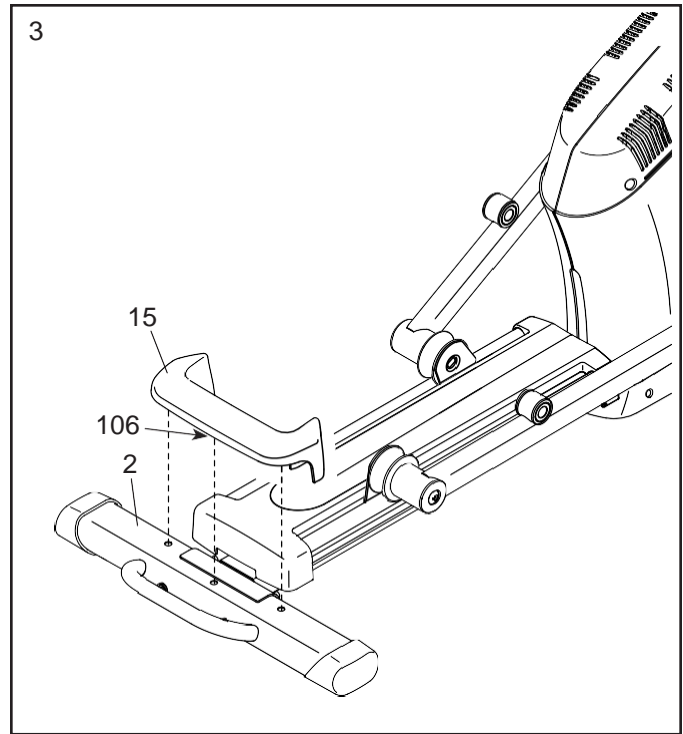
2. Ta hjälp av en annan person för att placera delar av förpackningsmaterialet under den bakre delen av ramen (1). **Be den andra personen hålla i ramen för att den inte ska välta under det här steget.**

Fäst den bakre stabilisatorn (2) vid ramen (1) med två M10 x 122 mm-skruvar (104) och två M10 delade brickor (105).

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under den bakre delen av ramen (1).



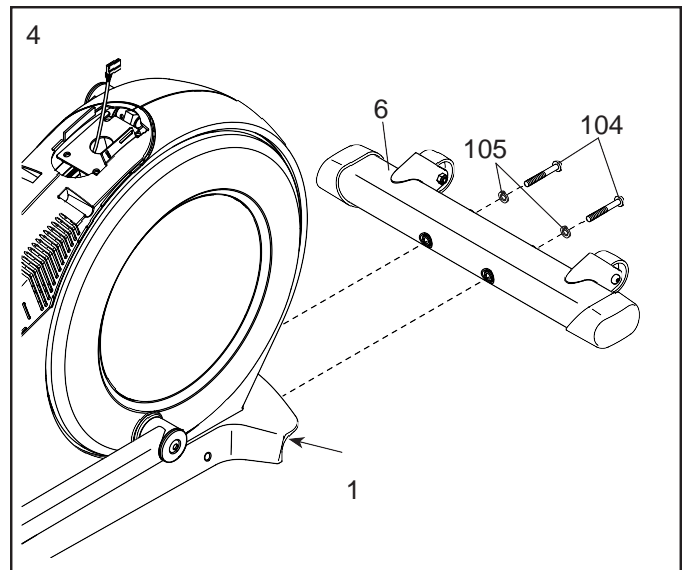
- Tryck in kåpfästena (106) på undersidan av den bakre stabilisatorkåpan (15) i den bakre stabilisatorn (2).



- Ta hjälp av en annan person för att placera förpackningsmaterialet (visas inte) under den främre delen av ramen (1). **Få hjälp av en annan person med att hålla i ramen för att förhindra att den tippas medan du utför det här steget.**

Fäst den främre stabilisatorn (6) vid ramen (1) med två M10 x 122 mm-skruvar (104) och två M10 delade brickor (105).

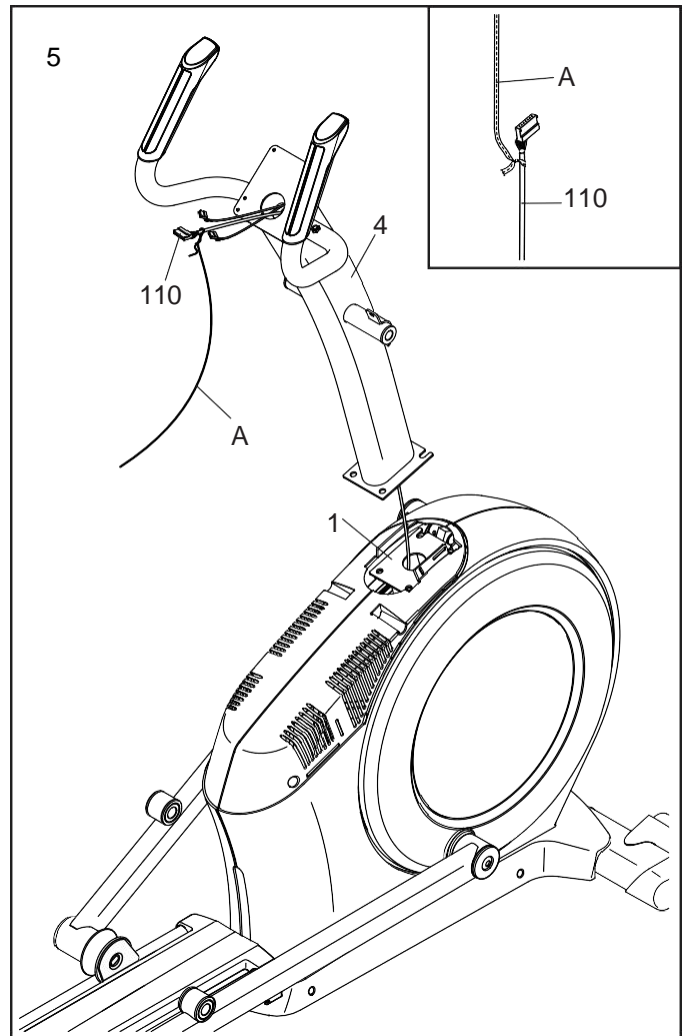
Ta sedan bort förpackningsmaterialet under ramen (1).



5. Positionera stolpen (4) enligt bilden. Få hjälp av en annan person med att hålla stolpen nära ramen (1).

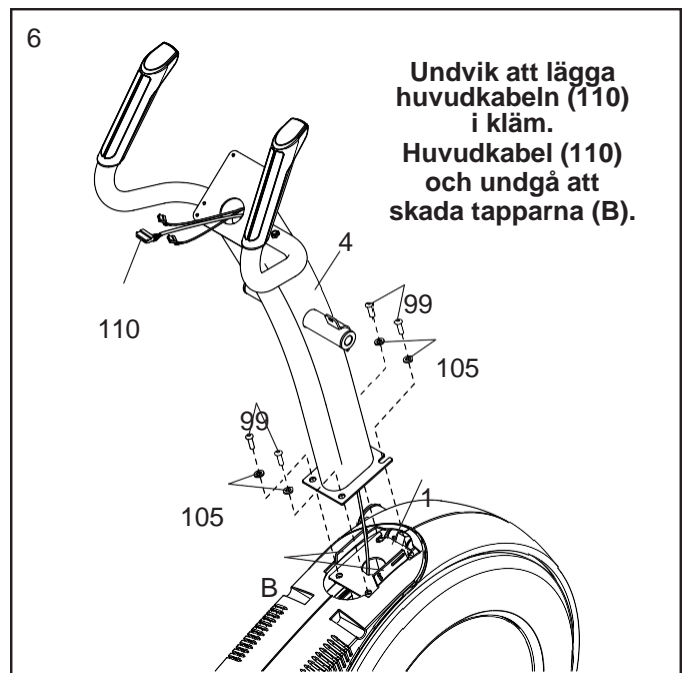
**Se den lilla bilden.** Leta reda på sladdbandet (A) i den nedre delen av stolpen (4). Bind fast sladdbandet i huvudkabeln (110). Dra sedan i den övre delen av sladdbandet tills huvudkabeln har förts helt igenom stolpen (4).

**Tips: Fäst huvudkabeln (110) med sladdbandet (A) för att förhindra att det faller in i stolpen (4).**



6. **Tips: Undvik att skada huvudkabeln (110) och undgå att skada tapparna (B).** Ta hjälp av en annan person som ska hålla stolpen (4) på ramen (1).

Fäst stolpen (4) med fyra M10 x 25 mm-skrivar (99) och fyra delade M10-brickor (105); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**





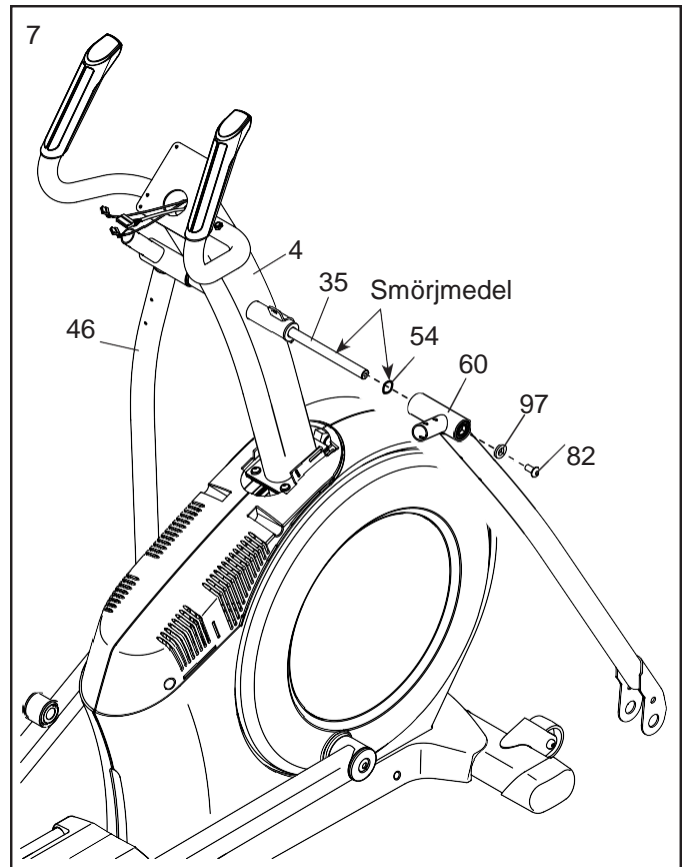
7. Lägg lite av det medföljande smörjmedlet på drivaxeln (35) och två böjda 16 mm-brickor (54). Om det behövs kan du använda en plastpåse till att hålla fingrarna rena.

För drivaxeln (35) genom stolpen (4) och centrera den. **Tips: Använd en gummiklubba om det behövs.**

Leta reda på höger över ben (60) och positionera det enligt bilden. Fäst en böjd 16 mm-bricka (54) och höger övre ben (60) på höger sida av drivaxeln (35).

**Upprepa detta för vänster övre ben (46).**

Dra åt en M8 x 13 mm-skruv (82) och en M8-bricka (97) **samtidig** i var ände av drivaxeln (35).



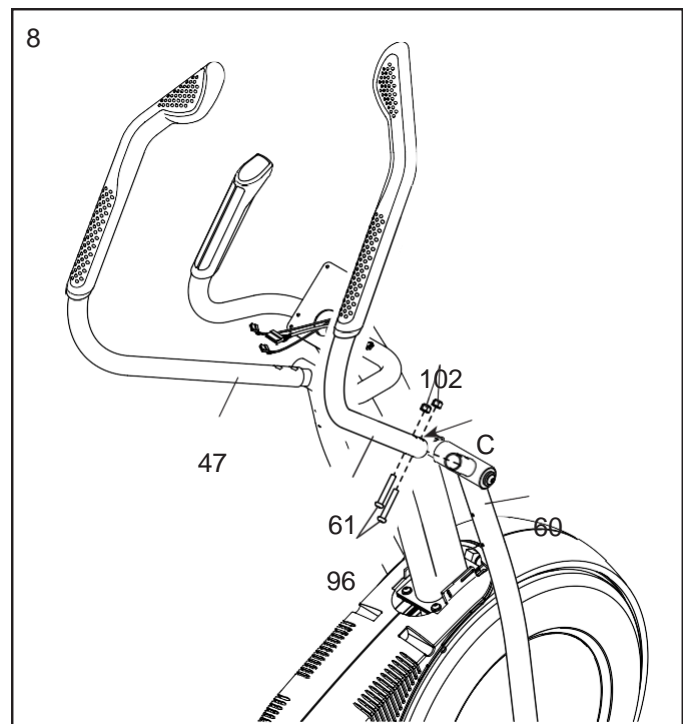
8. Leta reda på höger övre arm (61) och positionera den enligt bilden.

För på höger övre arm (61) på höger övre ben (60).

Fäst höger övre arm (61) med två M8 x 38 mm-skruvar (96) och två M8-låsmuttrar (102).

**Kontrollera att låsmuttrarna är i de sexkantiga hålen (C).**

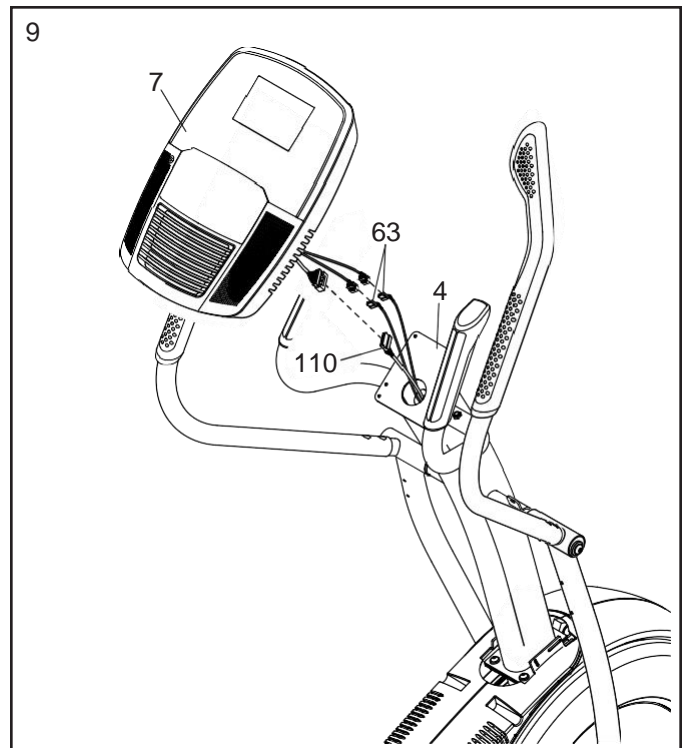
**Upprepa detta för vänster övre arm (47).**



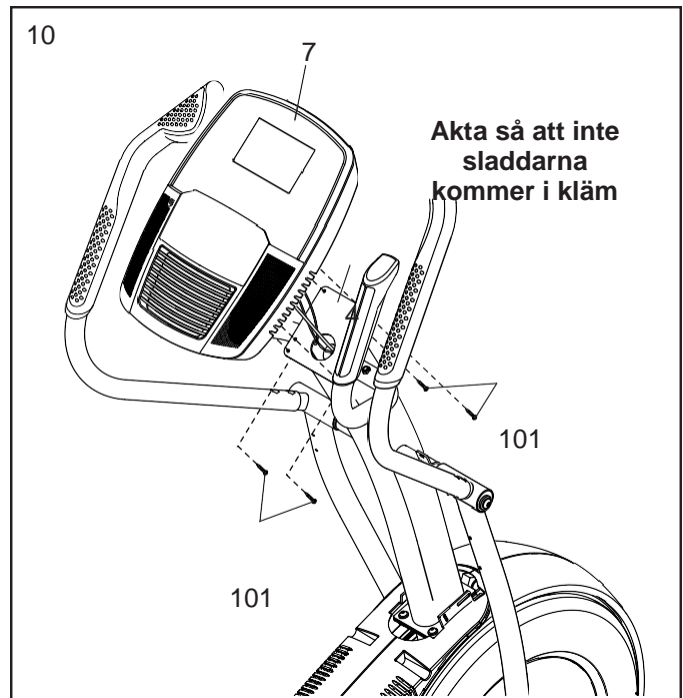
9. Lossa och kasta sladdbandet på huvudledningen (110).

Medan en annan person håller displayen (7) nära stolpen (4) ansluter du kabeln från displayen till huvudkabeln (11) och sensorkabeln (63).

Stoppa in det som blir över av kabeln i stolpen (4).



10. **Tips: Akta så att inte sladdarna kommer i kläm.** Fäst displayen (7) i stolpen (4) med fyra M4 x 16 mm-skruvar(101); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

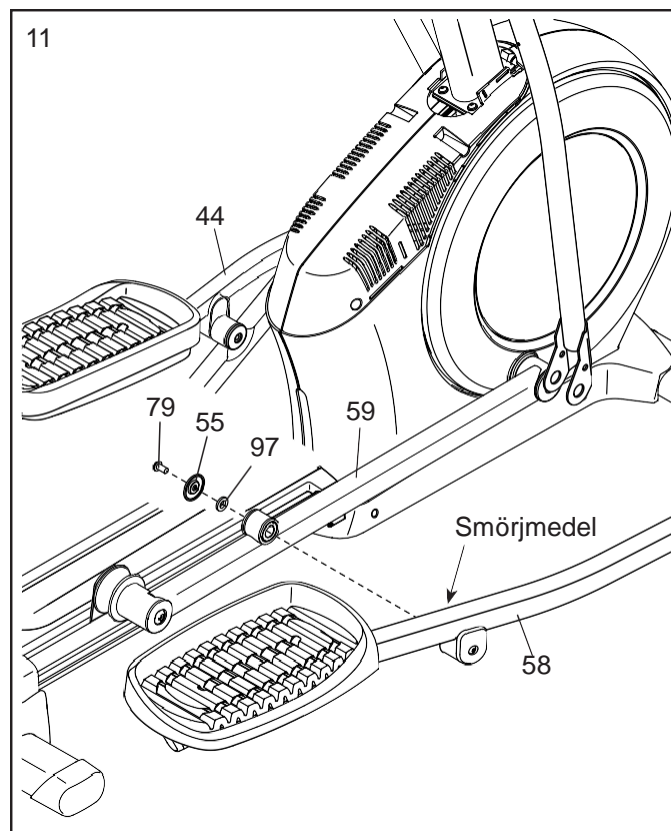


11. Positionera höger pedalarm (58) enligt bilden.

Lägg smörjmedel på axeln till höger pedalarm (58).

Fäst höger pedalarm (58) i höger valsarm (59) med en M8 x 14 mm-skruv (79), en liten axelkåpa (55) och en M8-bricka (97).

**Upprepa detta med vänster pedalarm (44).**



12. Lägg på smörjmedel på en av pedalarmsaxlarna (64)

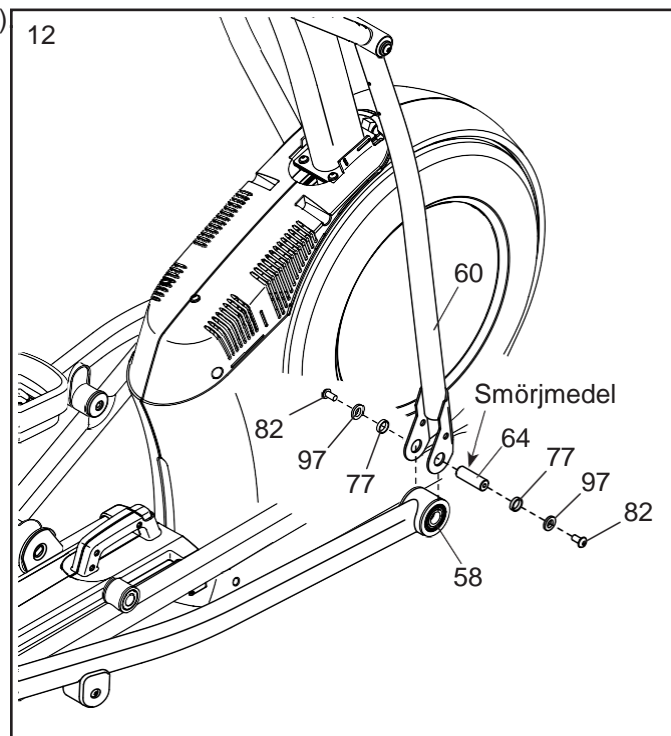
Sätt sedan på en M8-bricka (97) och en axeldistansbricka (77) på en M8 x 13 mm-skruv (82), och dra in skruven några varv i pedalarmsaxeln (64).

Ta hjälp av en annan person för att hålla främre delen av den högra pedalarmen (58) inne i fästet på höger övre ben (60). För sedan in pedalarmsaxeln (64) i båda delarna.

Sätt på en M8-bricka (97) och en axeldistansbricka (77) på en annan M8 x 13 mm-skruv (82), och dra in skruven några varv i pedalarmsaxeln (64).

**Dra sedan åt båda skruvarna samtidigt.**

**Upprepa detta på andra sidan av maskinen.**

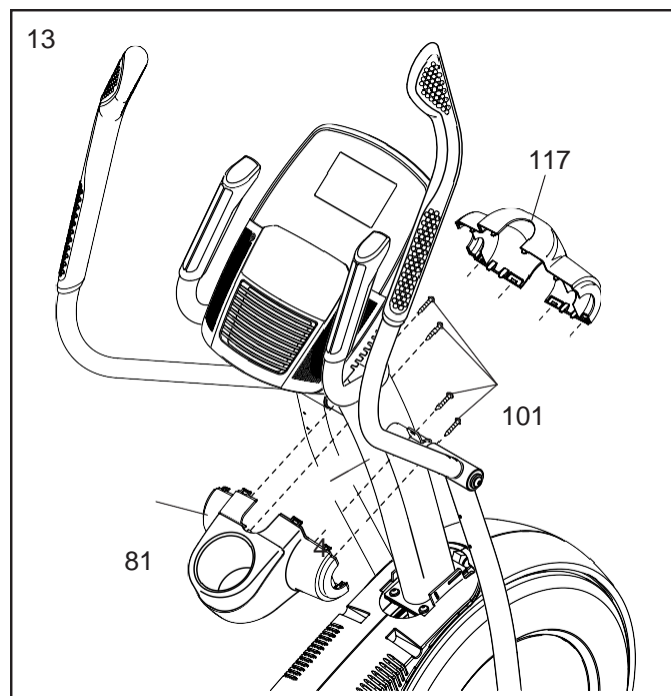


13. Positionera höger stolpkåpa (81) enligt bilden.

Fäst höger stolpkåpa (81) i stolpen (4) med fyra M4 x 16 mm-skruvar (101); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

Positionera den främre stolpkåpan (117) enligt bilden.

Fäst den främre stolpkåpan (117) runt stolpen (4) genom att trycka på den på den bakre stolpkåpan (81).



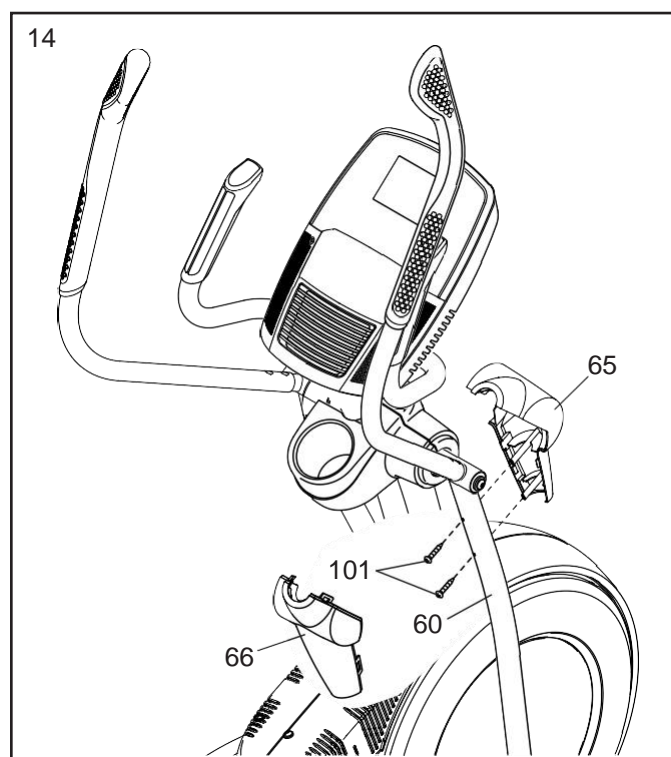
14. Leta reda på höger arms främre kåpa (65) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger arms främre kåpa (65) på höger över ben (60) med två M4 x 16mm-skruvar (101).

Leta reda på höger arms bakre kåpa (66) och positionera den enligt bilden.

Fäst den högra armens bakre kåpa (66) runt höger övre ben (60) genom att trycka på det på den högra armens främre kåpa (65).

**Upprepa detta på andra sidan av maskinen.**



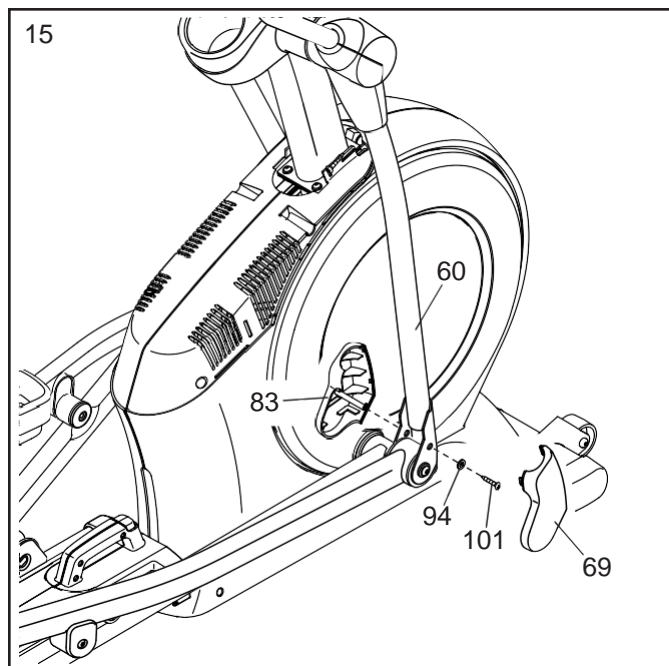
15. Leta reda på höger bens inre kåpa (83) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger bens inre kåpa (83) på höger övre ben (60) med en M4 x 16mm-skruv (101) och en M5-bricka (94).

Leta reda på höger bens yttre kåpa (69) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger bens yttre kåpa (69) runt höger övre ben (60) genom att trycka på det på det högra benets inre kåpa (83).

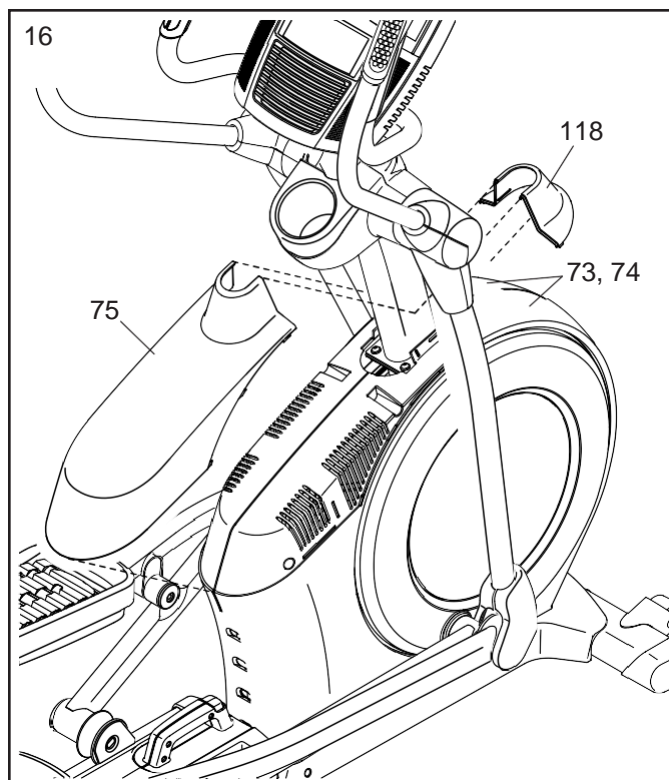
**Upprepa detta på andra sidan av maskinen.**



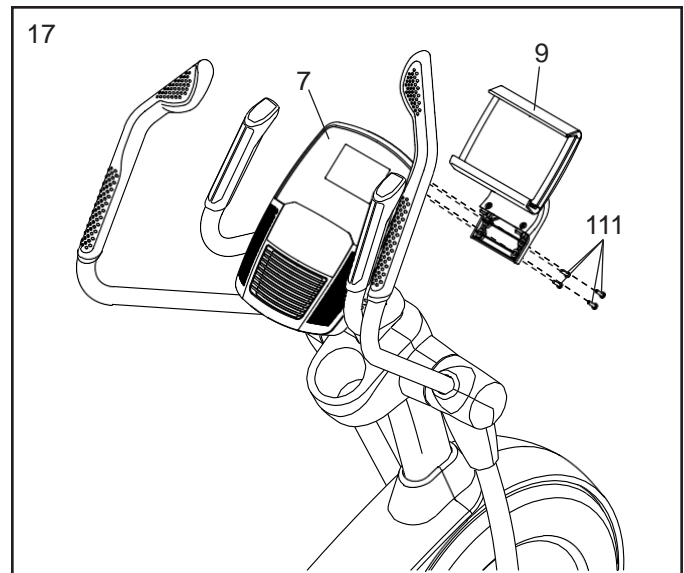
16. Positionera sköldkåpehättan (118) på sköldkåpan (75) enligt bilden.

Tryck först in tapparna på sköldkåpehättan (118) på vänster och höger sköld (73, 74).

Tryck sedan in tapparna på sköldkåpehättan (75) i vänster och höger sköld (73, 74).



17. Fäst hållaren för surfplatta (9) i displayen (7) med fyra #8 x 12 mm-skruvar (111); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



18. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.** Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

---

# DRIFT OCH JUSTERINGAR

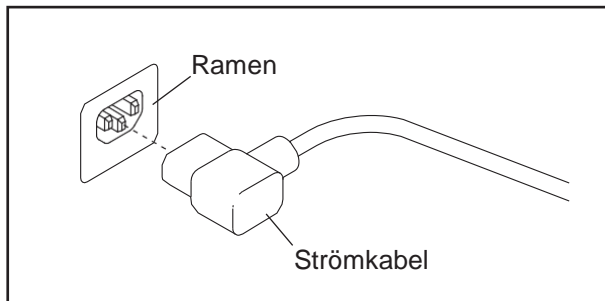
## STRÖMKABEL

**Träningsredskapet måste vara jordat.** Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

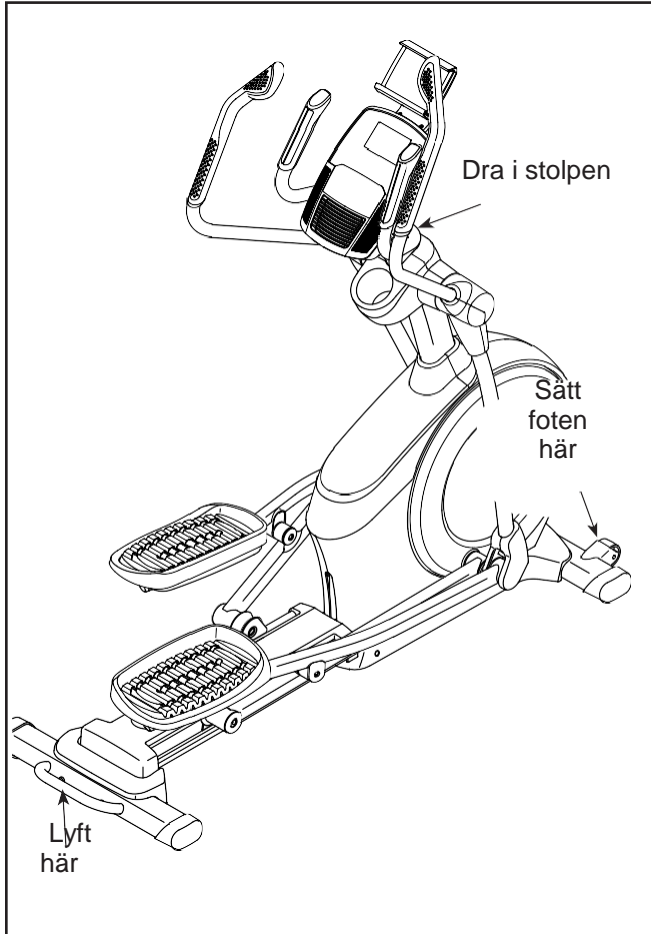
**VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.**

Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bild.



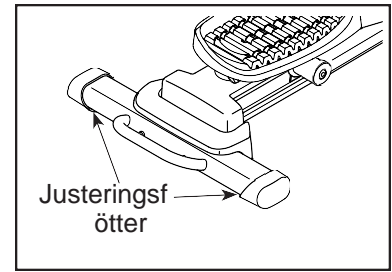
## FÖRSLYTNING AV MASKINEN

På grund av maskinens storlek och tyngd bör den flyttas av två personer. Stå framför enheten och fatta tag i stolpen samtidigt som du sätter en fot mot ett av hjulen. Dra i stolpen samtidigt som den andra personen lyfter handtaget tills maskinen rullar på hjulen. Flytta maskinen försiktigt till önskad plats och sänk ner den på golvet.



## JUSTERING AV STABILITET

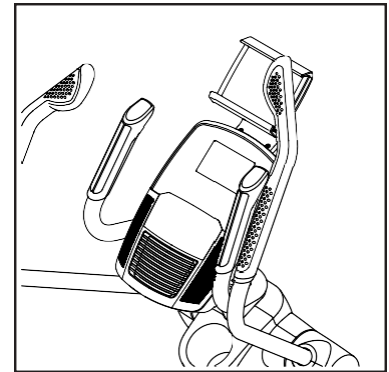
Om maskinen inte står helt stabilt kan du skruva på ena eller bägge justeringsfötterna under den bakre stabilisatorn tills den står stabilt på underlaget.



## HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

**VIKTIGT:** Hållaren för surfplatta är utvecklad för användning med de flesta surfplattor i fullstor storlek. Placera inga andra elektroniska apparater i hållaren för surfplatta.

För att placera en surfplatta i hållaren placerar du den nedre kanten på ytan. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Försäkra dig om att surfplattan sitter fast ordentligt i hållaren.** Vrid hållaren för surfplatta till önskad vinkel. Utför dessa steg i motsatt ordning för att ta loss surfplattan från hållaren.

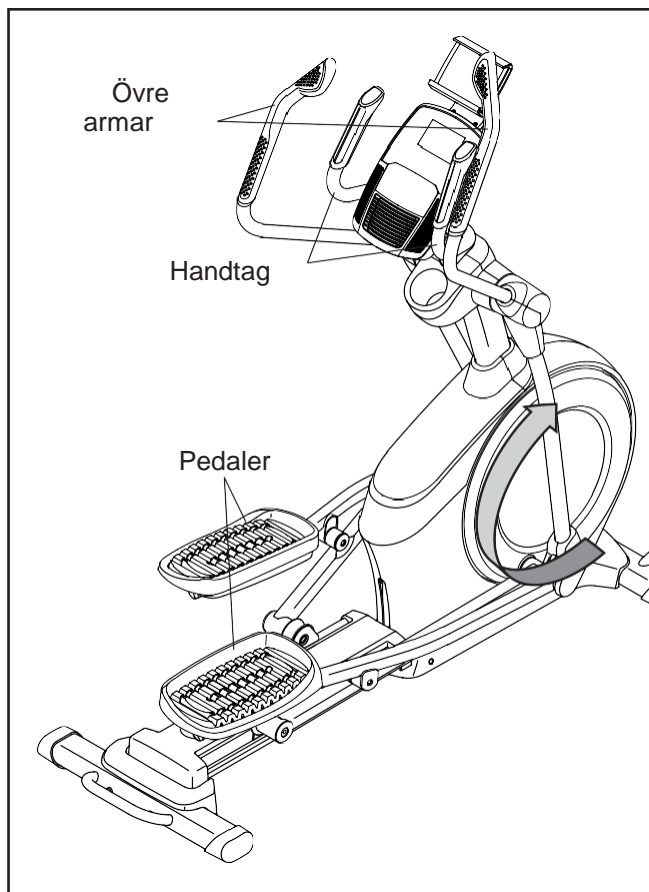


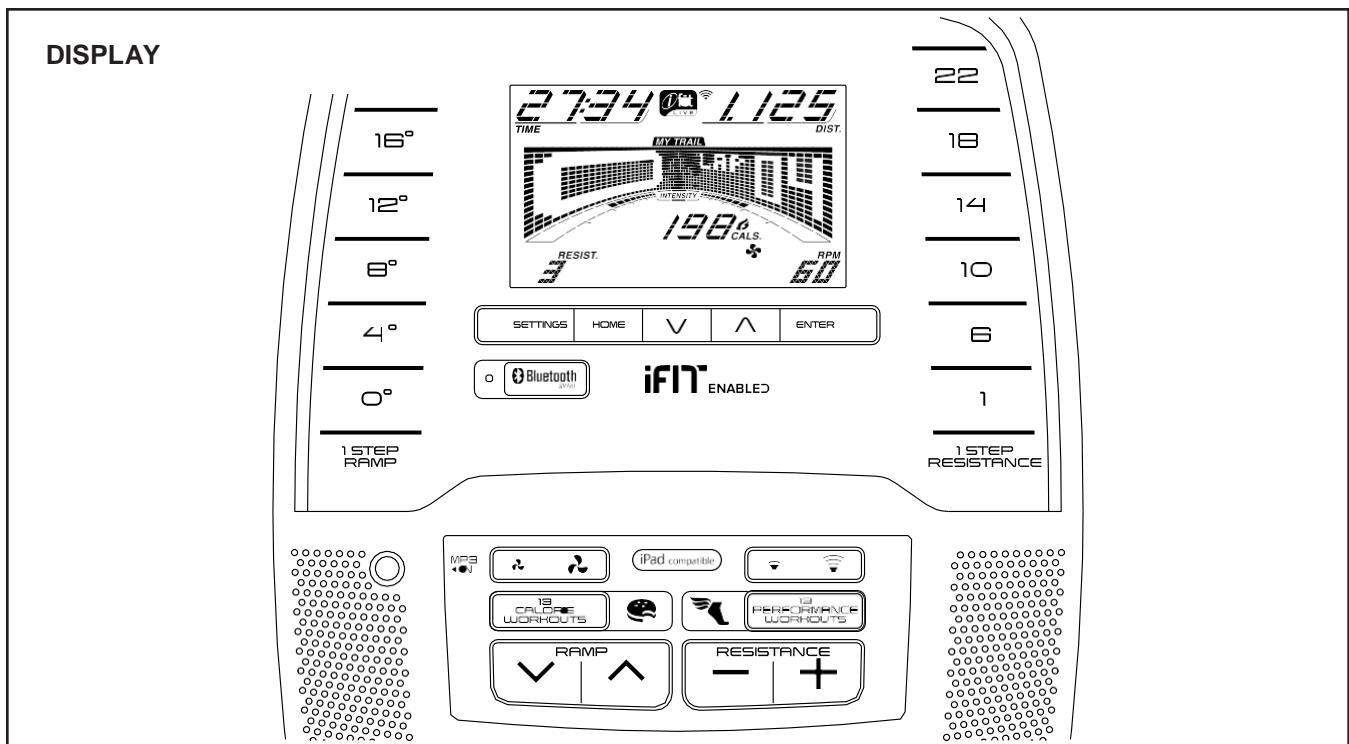


## SÅ HÄR ANVÄNDER DU MASKINEN

Stig upp på maskinen genom att hålla i handtagen eller de övre armarna och kliv upp på den lägsta pedalen. Kliv därefter upp på den andra pedalen. Trampa därefter på pedalema tills de börjat röra sig med en kontinuerlig rörelse. **Obs! Pedalerna kan rotera åt båda hållen. Det rekommenderas att du roterar dem i riktningen som indikeras av pilarna på bilden, men om du önskar variation kan du också trampa i motsatt riktning.**

Stig av maskinen först efter att pedalema har slutat röra på sig. **Obs! Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul – pedalerna fortsätter att röra på sig tills svänghjulet stannar.** När pedalema slutat röra på sig stiger du första av den översta pedalen och sedan den nedersta.





## DISPLAYFUNKTIONER

Displayen har en rad olika funktioner som utvecklats för att göra dina träningspass både mer effektiva och roligare.

I manuellt läge kan du enkelt ändra pedalerans motstånd och rampens stigning, bara med ett knapptryck.

Medan du tränar ger maskinen dig konstant information. Du kan till och med mäta din hjärtrytm genom att använda handpulssensorerna eller det medföljande pulsbandet. **Se sida 24 för mer information om pulsbandet.**

Du kan också ansluta din smartphone eller surfplatta och använda iFit-appen till att få en översikt över dina träningsinformation.

Displayen har ett antal träningsprogram. Alla program ändrar automatiskt motståndet i pedalerans och stigningen på rampen och hjälper dig att variera pedalhastigheten samtidigt som du vägleds genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med ansluta din egen MP3-spelare till displayens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

**För att slå på strömmen**, se sidan 20. **För manuellt läge**, se sidan 20. **För träningsprogram**, se sidan 23.

**Ljudsystemet**, se sidan 24. **Anslutning av smart enhet**, se sidan 25. **Pulsband**, se sidan 25. **Inställningar**, se sidan 26.

Om skärmen är klädd med genomskinlig plast kan du ta bort den.

Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se steg 3 på sidan 26 för att se vilken måtenhet som är vald.

## HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN

Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sida 16). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Skärmen tänds och displayen är redo att användas.

**Obs!** När du slår på strömmen för första gången kan det hända att stigningssystemet utför en kalibrering. Under kalibreringen rör sig rampen upp och ner. Kalibreringen är färdig när rampen slutar röra på sig.

**Viktigt:** Om systemet inte kalibreras automatiskt, se steg 3 på sidan 26 för att kalibrera det manuellt.

## MANUELLT LÄGE

### 1. Sätt in nyckeln i displayen

Se sidan 20.

### 2. Välj manuellt läge

Manuellt läge väljs automatiskt när du slår på displayen.

Om du har valt ett träningsprogram kan du gå tillbaka till manuellt läge genom att trycka på HOME, CALORIE, WORKOUTS eller PERFORMANCE WORKOUTS upprepade gånger.

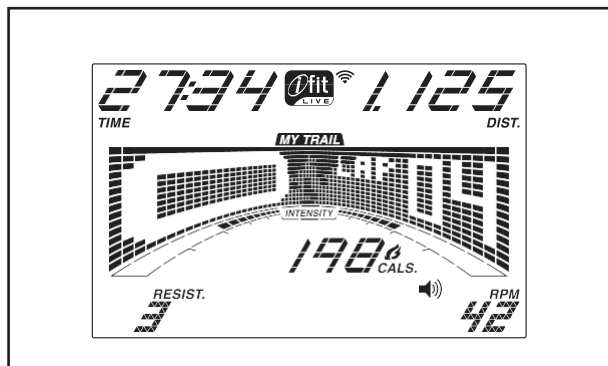
### 3. Ändra motståndet i pedalerna och stigningen på rampen efter önskemål.

Medan du trampar kan du ändra motståndet i pedalerna genom att trycka på RESISTANCE (+)(-) eller en av de numrerade motståndsknapparna. Det tar ett liten stund innan pedalerna ändrar till önskat motstånd.

Du kan variera rörelsen på pedalerna genom att ändra stigningen på rampen. Ändra stigning genom att trycka på RAMP (+)(-) eller någon av de numrerade rampknapparna. Det tar ett liten stund innan rampen ändrar till önskad stigning.

## 1. Följ dina framsteg på skärmen.

Skärmen kan visa följande information:



**Kalorier (Cals.)** – I manuellt läge visar detta skärmläge ungefär hur många kalorier du har förbränt. Under träningsprogrammet visar läget antingen det ungefärliga antalet förbrända kalorier eller det ungefärliga antalet kalorier som du har till godo att förbränna.

**Kalorier per timme (Cals./Hr)** – Detta skärmläge visar det ungefärliga antalet kalorier du förbränner i timmen.

**Sträcka (Dist.)** – Detta skärmläge visar sträckan du har rört dig, antingen i engelska mil eller metriska kilometer.

**Stigning (Incline)** – Detta skärmläge visar rampens stigningsnivå i några sekunder varje gång nivån ändras.

**Puls (Pulse)** – Detta skärmläge visar hjärtrytmen när du håller i handpulssensorerna eller använder dig av ett pulsband (se steg 5).

**Motstånd (Resist.)** – Detta skärmläge visar motståndsnivån i pedalerna i några sekunder varje gång nivån ändras.

**RPM** – Detta skärmläge visar pedalhastigheten i varv per minut (RPM).

**Hastighet (Speed)** – Detta skärmläge visar pedalhastigheten i engelska mil/timme eller kilometer/timme

**Tid (Time)** – I manuellt läge visar detta skärmläge tiden som har passerat. I ett träningsprogram visar detta skärmläge antingen tiden som har passerat eller tiden som återstår.

Matrisen har olika skärmflikar. Tryck på (+) och (-) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad flik.

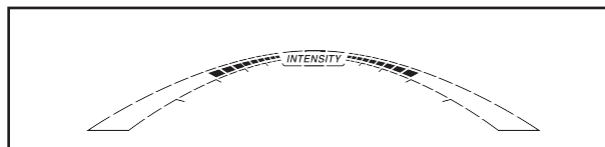
**Hastighet (Speed)** – Denna flik visar en profil av träningspassets hastighetsinställningar. Ett nytt segment dyker upp i slutet av varje minut.

**Bana (My Trail)** – Den här fliken visar en bana som representerar 400 meter. En blinkande rektangel visar var du befinner dig på den virtuella banan. På denna flik visas även hur många varv du utfört.

**Kalorier (Calorie)** – Denna flik visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment representerar det antal kalorier som förbränts i det segmentet.

**Motstånd (Resistance)** – Denna flik visar en profil av hastighetsinställningarna för varje träningspass. Ett nytt segment dyker upp i slutet av varje minut.

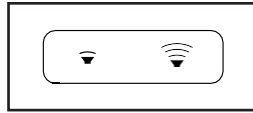
När du tränar visar intensitetsskalan ungefär hur intensivt träningspasset är.



Vill du pausa displayen kan du trycka på HOME eller helt enkelt sluta trampa på pedalerna. I pausläget blinkar klockan på skärmen. Om du vill återuppta träningspasset börjar du bara trampa på pedalerna igen.

Tryck på HOME upprepade gånger för att pausa träningspasset, se träningsresultat eller för att lämna träningspasset och återgå till manuellt läge.

Ändra volymnivå på displayen genom att trycka på volymknapparna.

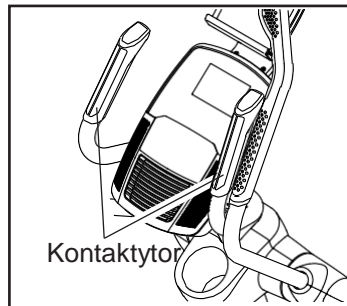


## 2. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Du kan mäta hjärtrytmen med hjälp av handpulssensorerna eller den tillvalsbara pulsbandet (se sida 24 för information om pulsbandet). Obs! Displayen är kompatibel med BLUETOOTH-pulsband.

**Obs! Om du använder pulsband och handpulssensorerna samtidigt prioriteras pulsbandet av displayen.**

Om metallkontakterna är täckta av plast kan du ta bort den. Mät din puls genom att ta tag runt handpulssensorerna. **Undvik att röra händerna eller att hålla för hårt runt sensorerna.**



En hjärtsymbol visas på skärmen när displayen mäter din puls. Sedan visas ett eller två streck på skärmen. **Håll runt kontaktorna i minst 15 sekunder för att få en så bra avläsning som möjligt.**

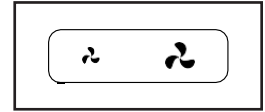
Om skärmen inte visar hjärtrytmen ska du kontrollera att du håller händerna enligt beskrivningen. Kontrollera att du inte rör för mycket på händerna eller tar tag för hårt runt kontaktorna. Rengör kontaktorna med en mjuk trasa för att få en optimal yta – **använd inte alkohol, slipmedel eller kemikalier till att rengöra kontaktorna.**

## 3. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera hastighetsinställningar, inklusive ett automatiskt läge. I det automatiska läget

ökar och sänker fläkten hastigheten automatiskt beroende på din träningsintensitet. Tryck på fläktnappen för att välja en fläkthastighet eller för att stänga av fläkten.

Obs! Fläkten stängs av automatiskt om pedalerna står stilla i ungefär 30 sekunder.



## 4. Dra ur elkabeln när du har tränat klart.

Displayen avger en ljudsignal och pausas om den inte mottar några signaler från pedalerna på flera sekunder.

Displayen stänger av sig automatiskt och alla skärmar nollställs om pedalerna inte rör på sig på flera minuter.

Slå från strömmen och dra ur elkabeln när du har tränat klart. **VIKTIGT: I annat fall finns risk för att displayens elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

## PROGRAM

### 1. Börja trampa eller tryck på någon knapp på displayen för att starta den.

Se sidan 20.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Tryck upprepade gånger på CALORIE WORKOUTS eller PERFORMANCE WORKOUTS tills önskat träningspass visas på skärmen.

När du väljer träningsprogram visar skärmen passets varaktighet eller det ungefärliga antalet kalorier som du förväntas förbränna. En profil med hastighetsinställningar visas också på matrisskärmen.

Även maximal pedalhastighet, maximal motståndsnivå och maximal stigningsnivå visas på skärmen.

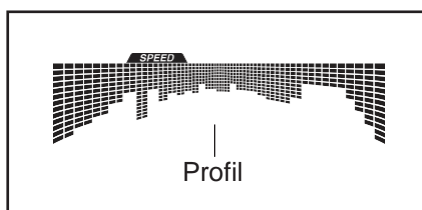
### 3. Starta träningspasset.

Börja trampa på pedalerna för att starta träningspasset.

Varje pass är uppdelat i flera segment som varar en minut vardera. En motståndsnivå, en stigningsnivå och en målhastighet är inprogrammerad för varje segment. Samma motståndsnivå, stigningsnivå och/eller målhastighet kan vara programmerad i flera på varandra följande segment.

Motståndsnivån, stigningsnivån och målhastigheten för första segmentet visas på skärmen.

Under träningspassets gång kommer profilerna på hastighets- och motståndsflikarna att



visa dina framsteg. Det blinkande segmentet i profilen representerar pågående segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar målhastighet eller motståndsnivå.

I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment börjar blinka på skärmen. Om nästa segment är programmerat med andra värden för motstånd, stigning eller målhastighet kommer dessa värden att visas på skärmen i några sekunder för att förbereda dig för att stigningen och motståndet ändras.

Under träningen uppmanas du av displayen att hålla trumphastigheten nära hålhastigheten under aktuellt segment. **Om du ser en pil som pekar uppåt på skärmen** ska du öka hastigheten. **Om du ser en pil som pekar nedåt på skärmen** ska du minska hastigheten. **Om ingen pil visas på skärmen** ska du försöka bibehålla aktuell hastighet.

**VIKTIGT: Målhastigheten är endast avsedd att motivera dig. Den faktiska pedalhastigheten bör alltid ligga på en nivå som känns rätt för dig.**

Om motstånds- eller stigningsnivån under aktuellt segment är för högt eller för lågt kan du åsidosätta dessa manuellt genom att trycka på RESISTANCE- eller RAMP-knappen. **Obs! När aktuellt segment är slut justeras motstånd och stigning automatiskt till nästa programmerade segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda.

Tryck på HOME eller sluta trampa med pedalerna om du vill pausa displayen. Klockan blinkar då på skärmen. Börja trampa igen när du vill fortsätta träningspasset.

Tryck på HOME upprepade gånger om du vill pausa träningspasset, se träningsresultat eller lämna träningspasset och återgå till huvudmenyn.

#### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 21.

#### 5. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 22.

#### 6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 6 på sidan 22.

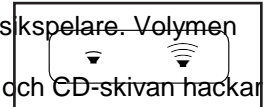
#### 7. Koppla bort strömsladden när du är färdig med träningen.

Se steg 7 på sidan 22.

### LJUDSYSTEMET

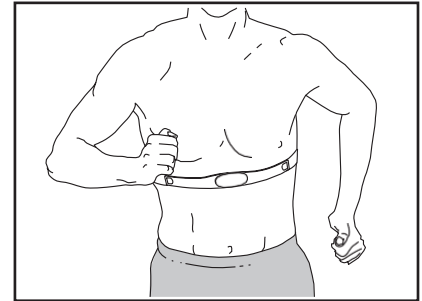
Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker via displayens ljudsystem ska du ansluta en 3,5 mm ljudkabel (medföljer inte) från din musikspelare till displayens uttag. **Kontrollera att sladden är ordentligt ansluten.**

Tryck sedan på PLAY på din musikspelare. Volymen kan ställas in via musikspelaren. Om du använder en CD-spelare och CD-skivan hackar bör du placera CD-spelaren på golvet eller någon annan jämn yta, i stället för på displayen.



### PULSBÄLTE

Oavsett om ditt träningsmål är att stärka ditt kardiovaskulära system eller att förbränna fett, ligger nyckeln till bra resultat i att ligga på en bra puls. Med hjälp av det tillvalsbara pulsbandet kan du kontinuerligt hålla koll på pulsen under träningspasset. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**



Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

## HUR DU ANSLUTER DIN SMARTA ENHET TILL DISPLAYEN

Displayen har stöd för BLUETOOTH-anslutning av smarta enheter via iFit-appen och till kompatibla pulsband. Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds inte av displayen.

### 1. Hämta och installera iFit-appen på din smarta enhet.

Öppna App Store eller Google Play på din iOS- eller Android-enhet. Sök efter gratisappen *iFit* och installera den på din enhet. **Kontrollera att BLUETOOTH har aktiverats på enheten.**

Öppna appen och följ instruktionerna för att registrera ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

### 2. Anslut din smarta enhet till displayen.

Följ instruktionerna i iFit-appen för att ansluta din smarta enhet till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när anslutningen är gjord. Tryck på BLUETOOTH-knappen på displayen för att bekräfta anslutningen. LED-lampan lyser då blått.

### 3. Håll koll på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i iFit-appen för att hålla koll på din träningsinformation.

### 4. Koppla bort din smarta enhet från displayen när du så önskar.

Håll in BLUETOOTH-knappen på displayen i fem sekunder. LED-lampan lyser när knappen hålls in och släcks när du släpper knappen.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar till displayen kopplas bort.

## ANSLUTNING AV PULSBAND TILL DISPLAYEN

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Anslut ditt BLUETOOTH-pulsband till displayen genom att trycka på BLUETOOTH Smart-knappen på displayen. LED-lampan blinkar rött två gånger när anslutningen är genomförd.

Obs! Om det finns fler än ett kompatibelt pulsband i närheten ansluter displayen till bandet med starkast signaler.

Du kopplar bort pulsbandet från displayen genom att håll in BLUETOOTH Smart-knappen i fem sekunder. LED-lampan lyser när knappen hålls in och släcks när du släpper knappen.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar till displayen kopplas bort.



## DISPLAYINSTÄLLNINGAR

### 1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS-knappen.

### 2. Navigera i inställningsläge.

Matrisen på skärmen visar olika valmöjligheter. Tryck på (+) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad skärmbild.

Nedre delen av skärmen visar anvisningar för vald skärmbild. **Se till att du följer dessa anvisningar.**

### 3. Du kan ändra inställningarna om du vill.

**Mätenhet (Units)** – Den aktiva mätenheten visas på skärmen. Denna kan ändras genom att trycka upprepade gånger på ENTER. Om du vill se sträckan eller hastigheten i *kilometer*, väljer du METRIC. Om du vill se sträckan eller hastigheten i *engelska mil*, väljer du ENGLISH.

**Kalibrering av stigning (Incline System Calibration)** – Om stigningssystemet inte fungerar som det ska kan det behöva kalibreras.

Tryck på RAMP (+) eller (-). Under kalibreringen rör sig rampen upp och ner. Stigningssystemet är färdigkalibrerat när rampen slutar röra på sig.

**Kontrastnivå (Contrast Level)** – Aktuell kontrastnivå visas på skärmen. Detta justeras genom att trycka på RESISTANCE (+) och (-).

**Användningsinformation (Usage Information)** – Skärmen visar det totala antalet timmar som maskinen varit i bruk och den totala virtuella sträckan som pedalerna har rör sig.

### 4. Lämna inställningsläget.

Tryck på SETTINGS för att lämna inställningsläget.

# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska risken för slitage. Kontrollera och spänn alla delar varje gång träningsmaskinen ska användas. Byt omedelbart ut slitna delar.

Rengör maskinen med en fuktig trasa och lite milt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Håll vätskor borta från displayen och undvik att utsätta den för solljus.**

## FELSÖKNING, DISPLAY

Om displayen inte startas, kontrollera att elkabeln är helt inkopplad.

Om kontrollskärmen är präglad av linjer ska du se sidan 26 för information om hur du justerar kontrastnivån på skärmen.

Om displayen inte visar hjärtrytmen när du använder handpulssensorerna, eller om resultaten verkar vara onormalt höga eller låga, se steg 5 på sidan 22.

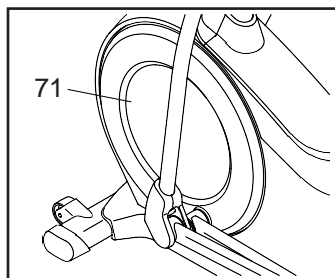
## FELSÖKNING, STIGNINGSSYSTEMET

Om rampen inte rör sig till korrekt stigningsnivå ska du se steg 3 på sidan 26 för att kalibrera systemet.

## JUSTERING AV REEDBRYTARE

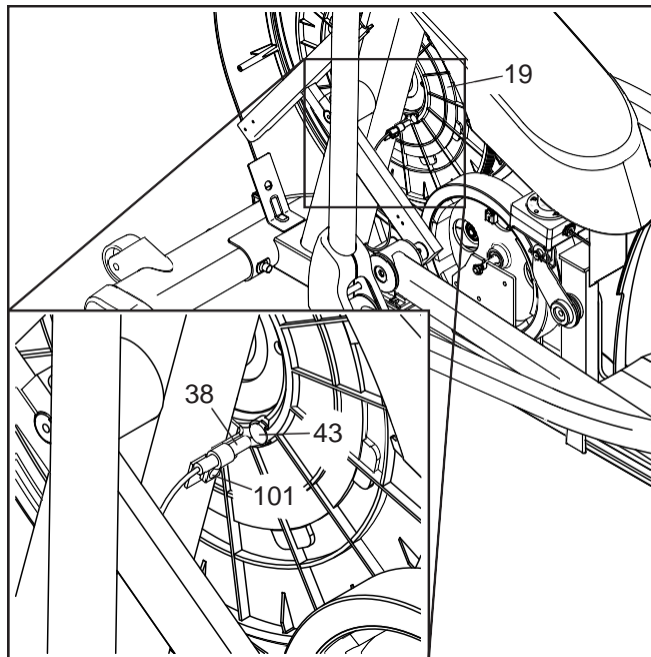
Om displayen visar felaktiga värden, bör man försöka justera reedbrytaren. Gör detta genom att först **koppla ur strömkabeln.**

Använd en vanlig skruvmejsel för att ta av den vänstra skivan (71).



Obs! Vänster kåpa och vänster skiva visas som borttagna på bilden nedan.

Leta reda på reedbrytaren (38). Vrid på remskivan (19) tills en magnet (43) är inpassad med reedbrytaren.



Lossa sedan den indikerade M4 x 16 mm-skraven (101). För reedbrytaren (38) närmare eller bort från magneten (43) och dra åt skruven. Anslut sedan strömkabeln och flytta remskivan (19) fram och tillbaka tills magneten passas in med reedbrytaren upprepade gånger.

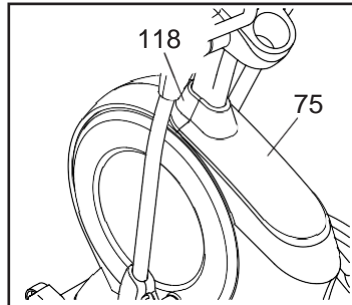
Upprepa detta tills displayen visar rätt återkoppling. När reedbrytaren är korrekt justerad fäster du skivan igen och ansluter strömkabeln.

## JUSTERING AV DRIVREM MEN

Om pedalerna glider under användning, särskilt med motståndsnivån justerad till högsta nivån, bör du försöka justera drivremmen.

### Dra först ur strömkabeln.

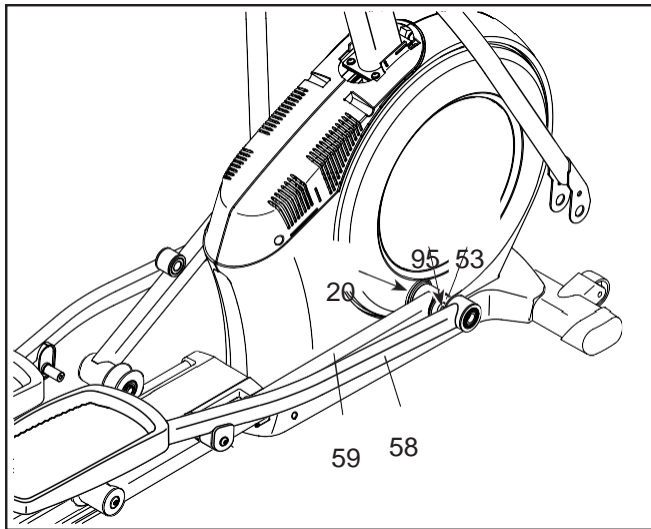
Använd en vanlig skruvmejsel till att ta bort sköldkåpan (75) och sköldkåpehåttan (118).



Se steg 15 på sidan 14. Ta bort höger bens yttre och inre kåpor (69, 83).

Se steg 12 på sidan 12. Ta bort höger pedalarm (58) från höger övre ben (60).

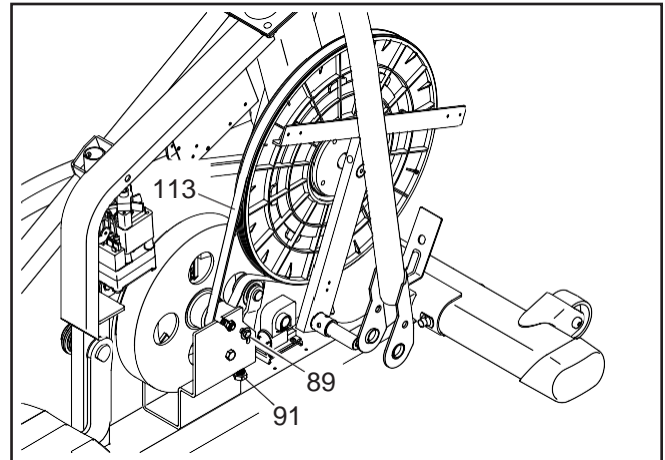
Ta sedan bort M8 x 16mm-skruven (95), den stora axelkåpan (53) och M8-brickan (visas inte) från höger vevarm (20). Ta sedan försiktigt bort höger valsarm (59) och höger pedalarm (58) från maskinen.



### Se översiktsdiagram C på sidan 33. Se SPRÄNGSKISS C på sidan 33.

Leta reda på vänster och höger sköld (73, 74). Ta bort M4 x 19 mm-skruvarna (5), M4 x 25 mm-skruvarna (126), och M4 x 48 mm-skruven (107) på vänster och höger sköld; **lägg märke till placeringen på de olika skruvstorlekarna**. Ta sedan av deg högra skölden.

Leta reda på och lossa hjulskruven (89). Dra åt drivremmens justeringsskruv (91) tills drivremmen (113) sitter tight. Dra sedan åt hjulskruven.



Montera delarna du tog bort tidigare och anslut strömkabeln.

# RIKTLINJER

**VARNING:** Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.

**Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.**

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

|            |            |            |            |            |            |            |   |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---|
| <b>165</b> | <b>155</b> | <b>145</b> | <b>140</b> | <b>130</b> | <b>125</b> | <b>115</b> | ♥ |
| <b>145</b> | <b>138</b> | <b>130</b> | <b>125</b> | <b>118</b> | <b>110</b> | <b>103</b> | ♥ |
| <b>125</b> | <b>120</b> | <b>115</b> | <b>110</b> | <b>105</b> | <b>95</b>  | <b>90</b>  | ♥ |
| <b>20</b>  | <b>30</b>  | <b>40</b>  | <b>50</b>  | <b>60</b>  | <b>70</b>  | <b>80</b>  |   |

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

## Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera farten och stigningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din

träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

## Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

**Träning enligt träningszonen:** När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20–60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

**Nedtrappning:** Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

## TRÄNINGSFREKVENNS

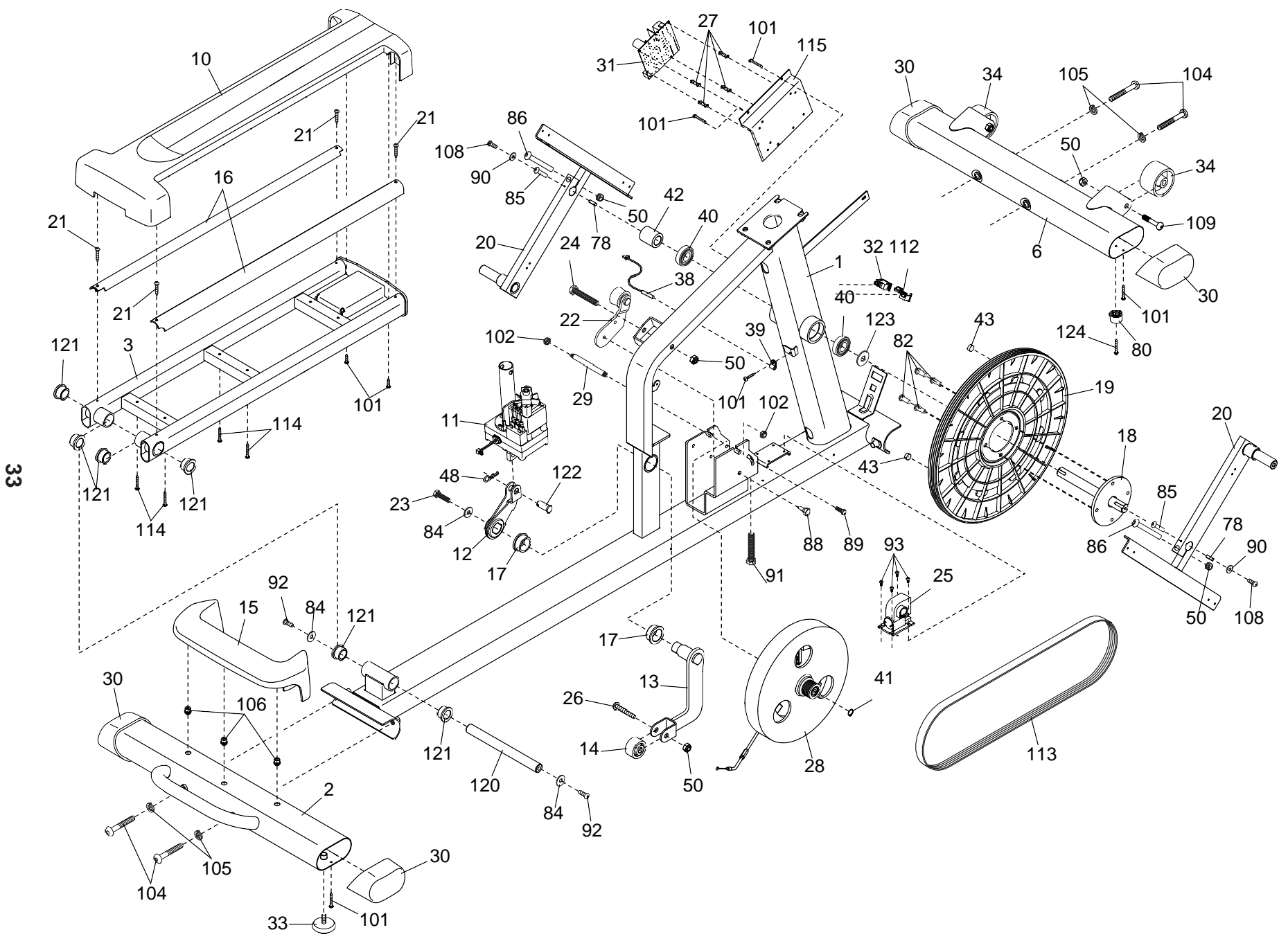
För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

# LISTA ÖVER DELAR

Modellnr. NTEVEL89816.0 R0416A

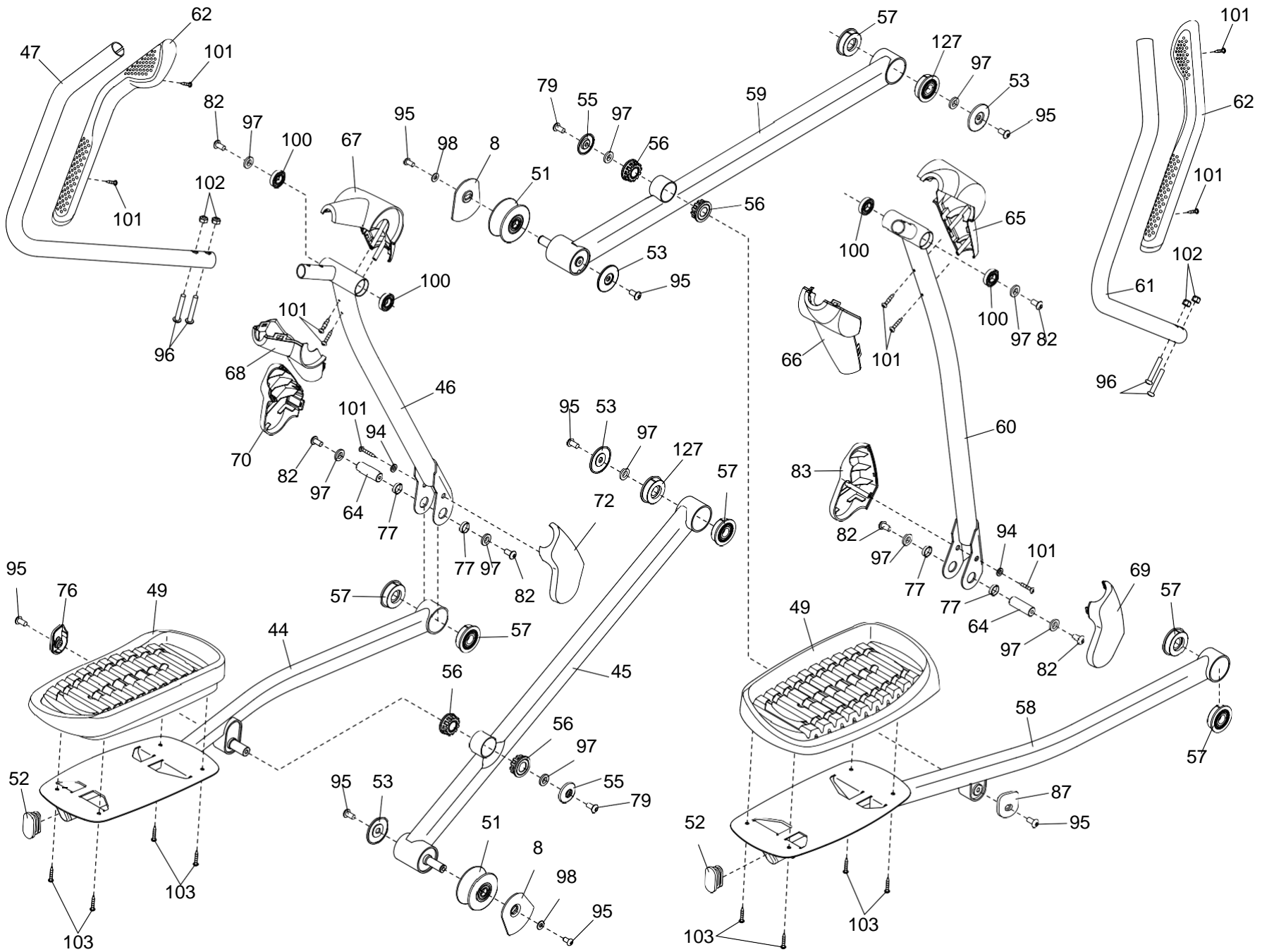
| Nr. | Ant. | Beskrivning               | Nr. | Ant. | Beskrivning                 |
|-----|------|---------------------------|-----|------|-----------------------------|
| 1   | 1    | Ram                       | 51  | 2    | Vals                        |
| 2   | 1    | Bakre stabilisator        | 52  | 2    | Pedalarmshätta              |
| 3   | 1    | Ram                       | 53  | 4    | Stor axelkåpa               |
| 4   | 1    | Stolpe                    | 54  | 2    | 16 mm böjd bricka           |
| 5   | 6    | M4 x 19 mm-skruv          | 55  | 2    | Liten axelkåpa              |
| 6   | 1    | Främre stabilisator       | 56  | 4    | Valsarmsbussning            |
| 7   | 1    | Display                   | 57  | 6    | Stort armlager              |
| 8   | 2    | Valsbussning              | 58  | 1    | Höger pedalarm              |
| 9   | 1    | Hållare för surfplatta    | 59  | 1    | Höger valsarm               |
| 10  | 1    | Rampkåpa                  | 60  | 1    | Höger övre ben              |
| 11  | 1    | Stigningsmotor            | 61  | 1    | Höger övre arm              |
| 12  | 1    | Stigningsmotorarm         | 62  | 2    | Grepp                       |
| 13  | 1    | Ramparm                   | 63  | 2    | Sensoruppsättning/kabel     |
| 14  | 1    | Rampvals                  | 64  | 2    | Pedalarmsaxel               |
| 15  | 1    | Bakre stabilisatorskydd   | 65  | 1    | Högre arms främre kåpa      |
| 16  | 2    | Spår                      | 66  | 1    | Högre arms bakre kåpa       |
| 17  | 2    | Stor rambussning          | 67  | 1    | Vänster arms främre kåpa    |
| 18  | 1    | Vev                       | 68  | 1    | Vänster arms bakre kåpa     |
| 19  | 1    | Remskiva                  | 69  | 1    | Höger bens yttre kåpa       |
| 20  | 2    | Vevarm                    | 70  | 1    | Vänster bens yttre kåpa     |
| 21  | 4    | M4 x 10mm-skruv           | 71  | 2    | Bricka                      |
| 22  | 1    | Hjul                      | 72  | 1    | Vänster bens inre kåpa      |
| 23  | 1    | M10 x 15mm-skruv          | 73  | 1    | Vänster sköld               |
| 24  | 1    | M10 x 95mm-skruv          | 74  | 1    | Höger sköld                 |
| 25  | 1    | Motståndsmotor            | 75  | 1    | Sköldkåpa                   |
| 26  | 1    | M10 x 42 mm-skruv         | 76  | 1    | Vänster pedalarms sidohätta |
| 27  | 4    | Distansdon                | 77  | 4    | Axeldistansbricka           |
| 28  | 1    | Virvelmekanism            | 78  | 2    | Nyckel                      |
| 29  | 1    | Axel, virvelmekanism      | 79  | 2    | M8 x 14mm-skruv             |
| 30  | 4    | Stabilisatorhätta         | 80  | 2    | Bom                         |
| 31  | 1    | Kontroller                | 81  | 1    | Höger stolpskydd            |
| 32  | 1    | Strömbrytare              | 82  | 10   | M8 x 13 mm-skruv            |
| 33  | 2    | Justeringsfot             | 83  | 1    | Höger bens inre kåpa        |
| 34  | 2    | Hjul                      | 84  | 3    | M10-bricka                  |
| 35  | 1    | Vevaxel                   | 85  | 2    | M4 x 14 mm-skruv            |
| 36  | 2    | Stolpbussning             | 86  | 2    | M10 x 58 mm-skruv           |
| 37  | 1    | Korg                      | 87  | 1    | Höger pedalarms sidohätta   |
| 38  | 1    | Reed-brytare/kabel        | 88  | 1    | Vridskruv                   |
| 39  | 1    | Klämma                    | 89  | 1    | Hjulskruv                   |
| 40  | 2    | Lager                     | 90  | 2    | M6-bricka                   |
| 41  | 1    | Virvelmekanism, snäppring | 91  | 1    | Remmens justeringsskruv     |
| 42  | 1    | Hylsa                     | 92  | 2    | M10 x 19 mm-skruv           |
| 43  | 2    | Magnet                    | 93  | 4    | M4 x 12mm-skruv             |
| 44  | 1    | Vänster pedalarm          | 94  | 2    | M5-bricka                   |
| 45  | 1    | Vänster valsarm           | 95  | 8    | M8 x 16mm-skruv             |
| 46  | 1    | Vänster övre ben          | 96  | 4    | M8 x 38mm-skruv             |
| 47  | 1    | Vänster övre arm          | 97  | 10   | M8-bricka                   |
| 48  | 1    | Sprint                    | 98  | 2    | M8 x 18 mm-bricka           |
| 49  | 2    | Pedal                     | 99  | 4    | M10 x 25mm-skruv            |
| 50  | 6    | M10-låsmutter             | 100 | 4    | Benlager                    |

| <b>Nr.</b> | <b>Ant.</b> | <b>Beskrivning</b> | <b>Nr.</b> | <b>Ant.</b> | <b>Beskrivning</b>     |
|------------|-------------|--------------------|------------|-------------|------------------------|
| 101        | 33          | M4 x 16mm-skruv    | 116        | 2           | Skrivring              |
| 102        | 6           | M8-låsmutter       | 117        | 1           | Främre stolpkåpa       |
| 103        | 8           | M6 x 12mm-skruv    | 118        | 1           | Sköldkåpehatta         |
| 104        | 4           | M10 x 122mm-skruv  | 119        | 1           | Strömkabel             |
| 105        | 8           | M10 delad bricka   | 120        | 1           | Rampaxel               |
| 106        | 3           | Kåpfäste           | 121        | 6           | Liten rambussning      |
| 107        | 1           | M4 x 48mm-skruv    | 122        | 1           | Sprint                 |
| 108        | 2           | M6 x 13 mm-skruv   | 123        | 1           | Distansbricka i plast  |
| 109        | 2           | M10 x 60mm-skruv   | 124        | 2           | M4 x 19mm-skruv        |
| 110        | 1           | Huvudkabel         | 125        | 2           | M4 x 16 mm-maskinskruv |
| 111        | 4           | #8 x 12 mm-skruv   | 126        | 2           | M4 x 25 mm-skruv       |
| 112        | 1           | Öljett             | 127        | 2           | Litet armlager         |
| 113        | 1           | Drivrem            | *          | –           | Monteringsverktyg      |
| 114        | 4           | M4 x 40mm-skruv    | *          | –           | Smörjmedel             |
| 115        | 1           | Kontrollfäste      | *          | –           | Bruksanvisning         |



**ÖVERSIKTSDIAGRAM A**

Modellnr.: NTEVEL89816.0 R0416A

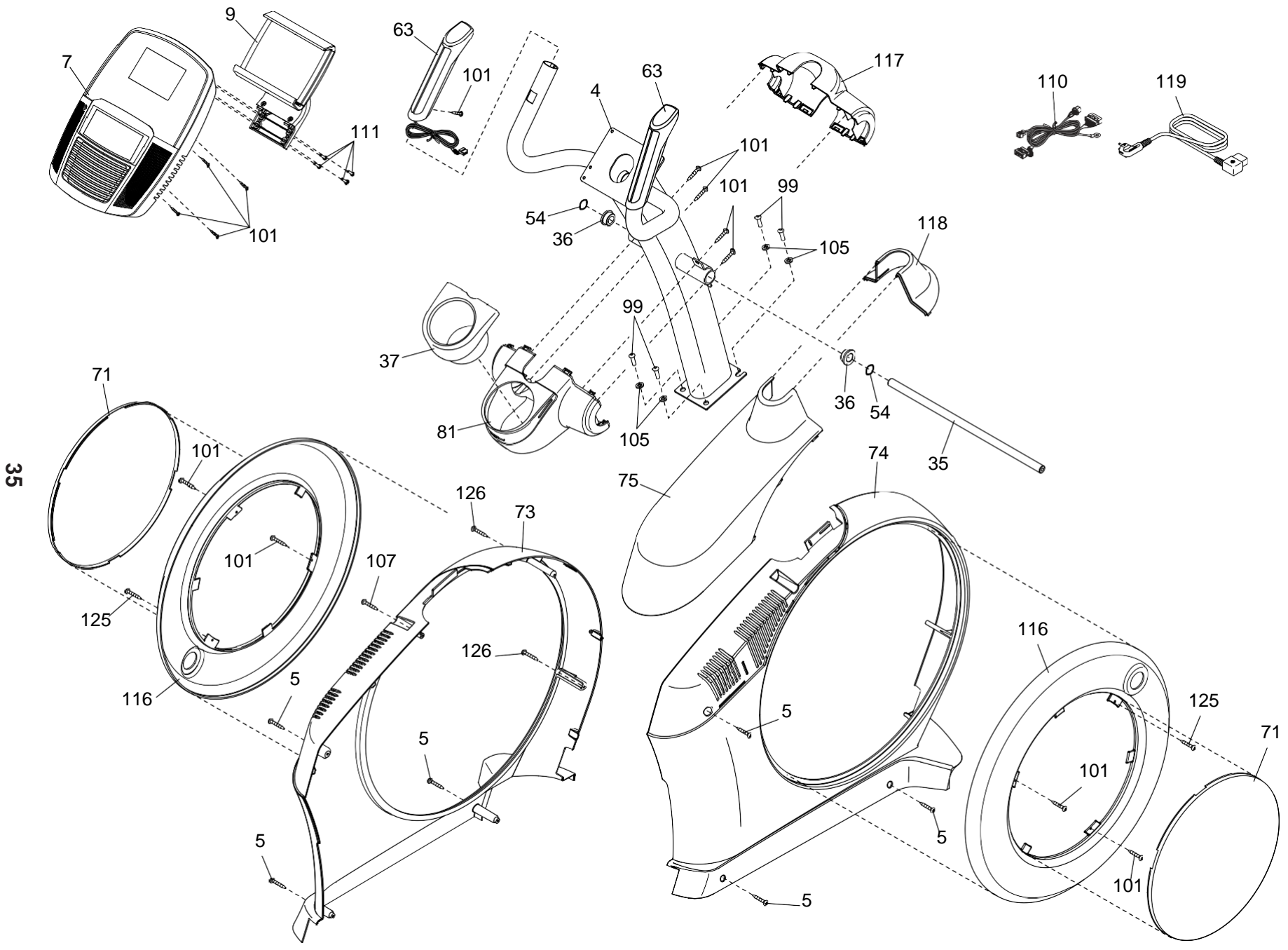


ÖVERSIKTSDIAGRAM B



# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NTEVEL89816.0 R0416A



---

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

**Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.